

Voi hyvin töissä ja vapaa-ajalla

Vapaaehtoistoiminnan webinaari 3.12.2020





Miten vuotesi on mennyt henkisen
jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta?



Jaana Hautala

Intohimona kokonaisvaltainen hyvinvointi ja kasvu –
mielentaidot, palautuminen, vuorovaikutus ja henkinen suorituskyky

Henkilöstö- ja mentaalivalmentaja

Ratkaisukeskeisyys – ja NLP kouluttaja, puhuja, tietokirjailija

Tavataan somessa:

Twitter: Jaana Hautala

Facebook: Oivaltamaan

LinkedIn: Jaana Hautala

Instagram: Jaana Hautala





Vaatimus hyvinvoinnin johtamiselle johtamiselle kasvaa =>

Se tarkoittaa myös sitä, että osaamme irtautua ja löydämme armollisuutta sekä lempeyttä itsellemme.

Onnistumisessa oleellista on ajattelutapojen ja toimintamallien muutokset.

Hyvinvoinnin rakennuspalikat



Keho (fyysinen)

- Ravinto
- Liikunta
- Lepo
- **Uni**
- **Rentoutuminen**



Mieli (psykykinen)

- **Ajattelutaidot**
- Muisti
- Oppiminen
- Luovuus
- **Stressi**



Tunteet (sosiaalinen)

- **Tunnetaidot**
- Myönteisyys
- Ihmissuhteet
- Epävarmuuden oleminen
- **Omat rajat**



Arvot (merkitys)

- **Arvot**
- Päämäärät
- Merkitys
- **Tasapaino**



Pysähdy, tiedosta, hengitä ja
laskeudu tähän hetkeen

”Pidä huomio niissä asioissa,
joita haluat ja irti niistä joita et
halua” Hannah Whitall Smith



Miten tämä vuosi on vaikuttanut sinuun?



”Stressi on kehon yleisreaktio, mihin tahansa muutosvaatimukseen.” - Hans Selye

=>Olet jatkuvasti valpas. Se on kuormittavaa ja tuo helposti ylivireyttä kehoon.

=>Koet kehon stressitilan, jolloin ajatukset eivät pysy rauhallisena ja avoimina.

=> Tilanteen epävarmuus sekä epäselvä tulevaisuus, josta ei ole tietoa, ruokkii ahdistustasi.

=>Kaipaat normaalimpaan fyysiseen kohtaamiseen ja toisten luokse.

=>Ehkä tämä vuosi ei ole vaikuttanut paljon ja voit juuri nyt hyvin

Pysähdy hengityksellä hyvinvointiin

Sympaattisen hermoston tila
=> Pakene, taistele ja lamaannu

Parasympaattisen hermoston tila
=> Palautunut, työnilo

VAGUS HERMO

- Yliviritettynä ahdistus, paniikki
- Aliviritettynä jopa lamaantuminen
- Kytkee aivot ja kehon toisiinsa
- Vahvistaa hyvää vuorovaikutusta.

- Pelko
- Kritiikki
- Kuormittava stressi
- Kiire, epävarmuus



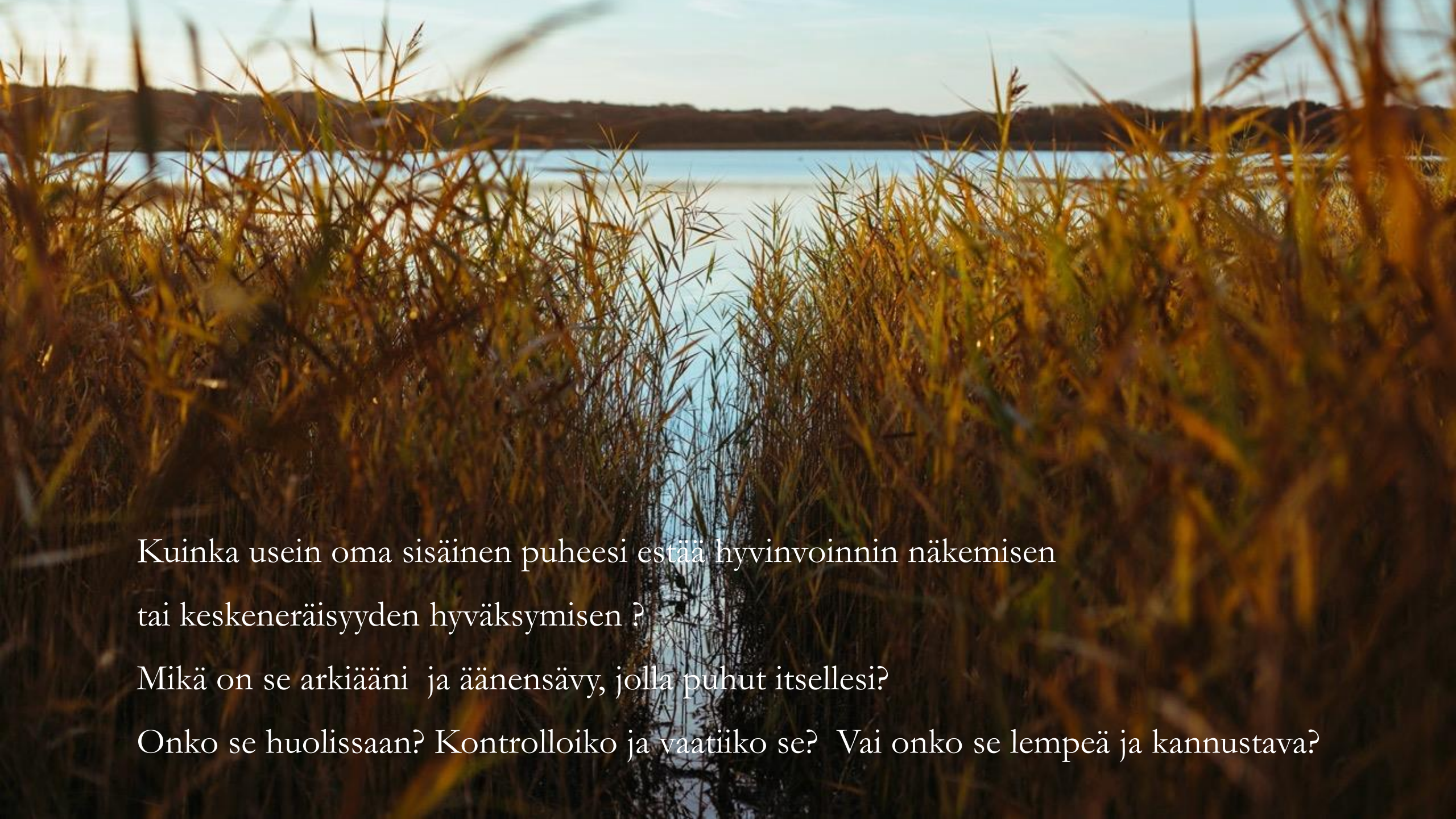
- Naura, rentous
- Aistit, luonto, musiikki
- Pysähtyminen
- Riittävyys/armollisuus

Hengityksellä hyvinvoinnin tukemiseen



Minna Martin- Mieli meissä ja
hengitysterapeutin ajatuksia

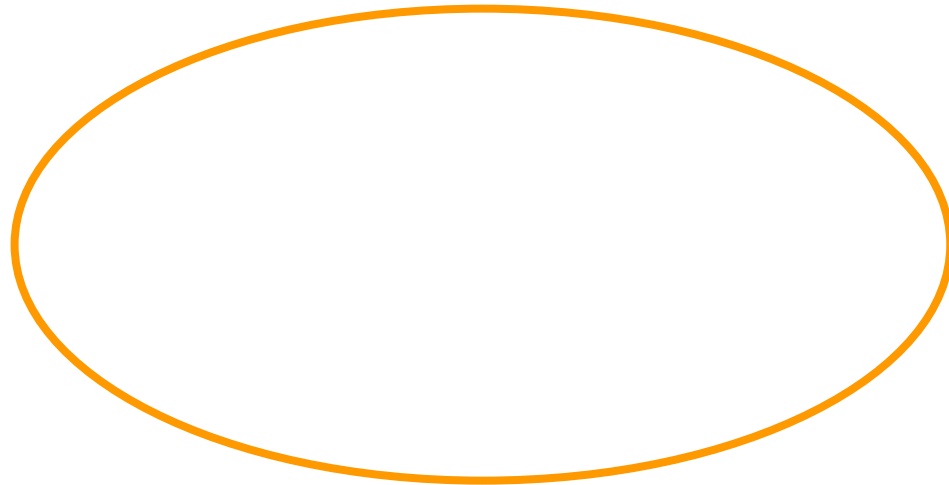
- Maadottuminen – jalat tukevasti maassa
- Hengityksen avulla omien tunteiden tiedostamista
- Käsi vatsan päällä rauhoittaa, sekä luo turvallisuuden tunnetta
- Rauhoittavat sanat- kaikki hyvin, ei ole mitään hätää
- Harjoitellaan hellittämistä ja uloshengityksen jälkeistä taukoa
- Harjoitellaan lantion pohjalle hengittämistä



Kuinka usein oma sisäinen puheesi estää hyvinvoinnin näkemisen
tai keskeneräisyyden hyväksymisen ?

Mikä on se arkiääni ja äänensävy, jolla puhut itsellesi?

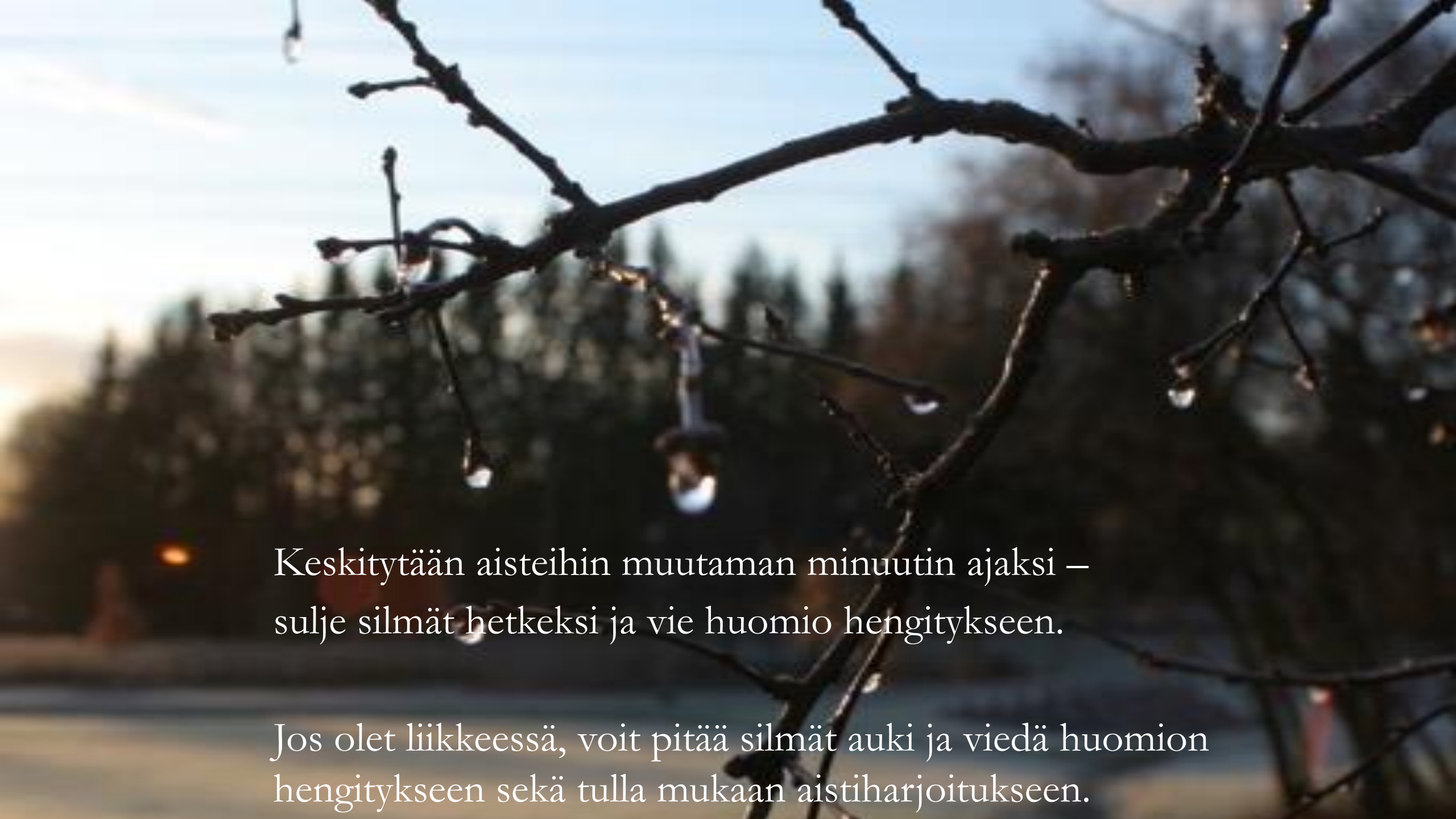
Onko se huolissaan? Kontrollloiko ja vaatiiko se? Vai onko se lempeä ja kannustava?



Kirjoita ympyrän sisälle kuormittavaa stressiä aiheuttava asia, tilanne tai ihminen.

Kirjoita ympyrän ympärille kaikki asiasta nousevat ajatukset, fiilikset, kehon jännitteet tuntemukset, hengityksen pidätyksen jne.

Voit myös arvottaa + (vähän) tai ++ tai +++ (paljon)merkeillä kuormituksen vaikutus



Keskitytään aisteihin muutaman minuutin ajaksi –
sulje silmät hetkeksi ja vie huomio hengitykseen.

Jos olet liikkeessä, voit pitää silmät auki ja viedä huomion
hengitykseen sekä tulla mukaan aistiharjoitukseen.



Hyvinvoinnin taustalla sisäinen vahvuus ja stressin purkutaidot

- Sisäisen puheen tiedostaminen ja muuttaminen
- Minäpystyvyys ja minätoimivuuus
- Kyky tyyntyttää ja rauhoittaa itseä

.

Tunne mitä tunnet - Tunteet hyvinvoinnin tukena

On arvokasta kohdata kaikenlaiset tunteet ja hyväksyä ne.

Jos yritämme ohittaa vaikeita tunteet, heikennämme kykyämme löytää luovia ja tilannetajuisia ratkaisuja.



Voidaan hyvin kriisinkin keskellä

- Uskallanko luopua liiasta kontrollista?
- Uskallanko olla avoimesti keskeneräinen ?
- Luotanko omiin voimavaroihin?
- Uskallanko tuoda iloa ja keveyttä päiviin?
- Varmistanko, että omat akut ja energia riittää?





Muuttuneessa maailmassa johdetaan aktiivisesti itseä ja energiaa=> kehitetään mielen joustavuutta
Tunnistetaan omat voimavarat ja tiedostetaan omat rajat => hyväksytään keskeneräisyys
Rakennetaan luottamuksellista ja läsnä olevaa tunneilmastoa, jossa voi päästää irti liiasta kontrollista.

Itsemyötätunto on kuin oma sisäinen mentor ja ystävä

Auttaa astumaan tarvittaessa askeleen taaksepäin ja tunnistamaan omia energioita vieviä toimintamalleja.

Auttaa voimavarojen, joustavuuden ja lempeän sisun löytämisessä.

Mitä paremmin olemme sinut omien tunteidemme kanssa, sitä helpompi meidän on olla myötätuntoinen myös toisten kanssa – Olla ihminen ihmiselle.




Askeleita muutosjoustavuuteen ja hyvinvointiin

- Hyvinvointirutiinit arvojen kautta
- Omien voimavarojen tunnistaminen
- Mielen rauhoittaminen
- Lempeä sisu
- Ajattelun joustavuuden harjoittaminen
- Myönteisyys vahvistaminen
- Vastoinkäymisten hyväksyminen
- Tunteiden kohtaaminen



Yksimyötätuntoinen hetki muuttaa päiväsi, monta myötätuntoista hetkeä muuttaa elämäsi- Chris Germer



D. Valjasta dopamiini kiitoksella
O. Oksitoni osoittamalla ymmärrystä
S. Serotoniini muistuttamalla onnistumisesta
E. .Endorfiini huumorin avulla

Sanojen supervoima- Martti Vaalhti

Pysähtyminen on mahdollisuus hyvinvoinnin johtamiselle

Pysähdy, tiedosta ja hengitä
Johda energiaasi aamusta käsin
Tiedosta kuormitukseksi ja karsi energiasyöpöt
Pura mielenkuormaa ja vahvista ajattelun joustavuutta
Tunne tunteita ja vahvista minälempeyttä
Pidä kiinni hyvistä hyvinvointirutiineista

Todellinen löytöretki ei kaipaa uusia maisemia
vaan uudenlaisia silmiä- M.proust

Kiitos!

Jaana Hautala

Oivalentamaan.fi

Tavataan somessa:

Twitter: Jaana Hautala

Facebook: Oivalentamaan

LinkedIn: Jaana Hautala

Instragram: Jaana Hautala

